



Quando me alimenté del juego

Pablo Ojeda

De la adicción a la nutrición: una historia de superación

De la adicción a la nutrición: una historia de superación

Este libro es la confesión desgarradora y sincera de Pablo Ojeda, el popular nutricionista que, antes de saltar a la fama en televisión, fue consumido por la ludopatía e ingresado en un centro de rehabilitación. Con una honestidad brutal, Pablo nos desvela sus momentos más duros: desde las mentiras que destruyeron a su familia hasta las pequeñas victorias que reconstruyeron su alma.

Pero esta no es sólo una historia de adicción; es un viaje hacia el perdón, la aceptación y la lucha incansable por superar los demonios internos. A través de episodios llenos de humor ácido, reflexiones conmovedoras y decisiones que parten el corazón, Pablo revela que la verdadera redención no se encuentra en borrar el pasado, sino en aprender a convivir con él.

Cuando me alimenté del juego es una obra tan cruda como esperanzadora, que muestra cómo, incluso en la penumbra más profunda, siempre es posible encontrar una chispa de luz.

Fecha de publicación:

07/05/2025

Sello Editorial:

Alienta Editorial

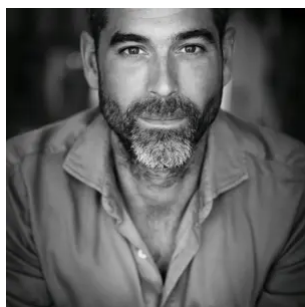
Contacto de prensa

Nombre: María José Bertrán

Email: mjbertran@planeta.es

Nombre: Júlia Llaó

Email: julia.llao@planeta.es



Pablo Ojeda

Pablo Ojeda (Sevilla, 1982) es dietista y miembro de la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad, máster en coaching nutricional y psiconeuroinmunología clínica, certificado ISAK y especialista en Obesidad y Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA).

Además, es CEO de Trofo 2023. Colaboradora habitualmente en programas como «La Roca» y «Más Vale Tarde» de La Sexta y «Las Mañanas Kiss» de Radio Kiss FM.

Es autor de *Cuando me alimenté del juego* (Alienta, 2025).